

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳、^{ぎゅうにゅう}麦入り^{むぎい}ご飯、^{はん}

^{きす}鱧のフライ・^{あま}甘酢^ずあんかけ、^{もやし}の

^{ごま}酢^あ和え、^{ロー}ペンタン」です。

^{きす}鱧は^{しろみ}白身魚で^{しじつ}脂質が^{すく}少なく、^{りょうじつ}良質な

^{たんぱく}質や^{しつ}必須^{ひつす}アミノ^{さん}酸^{ふく}が含まれて
います。

^{けつあつ}血压を^{せいじょう}正常に^{たも}保ち、^{カルシウム}も^{ふく}含

まれているので、^{ほね}骨や^は歯を^{じょうぶ}丈夫にして

^{こうか}くれる効果があります。